



Belle

GÉNÉRATIONS +

le magazine

VIE

23 septembre 2015

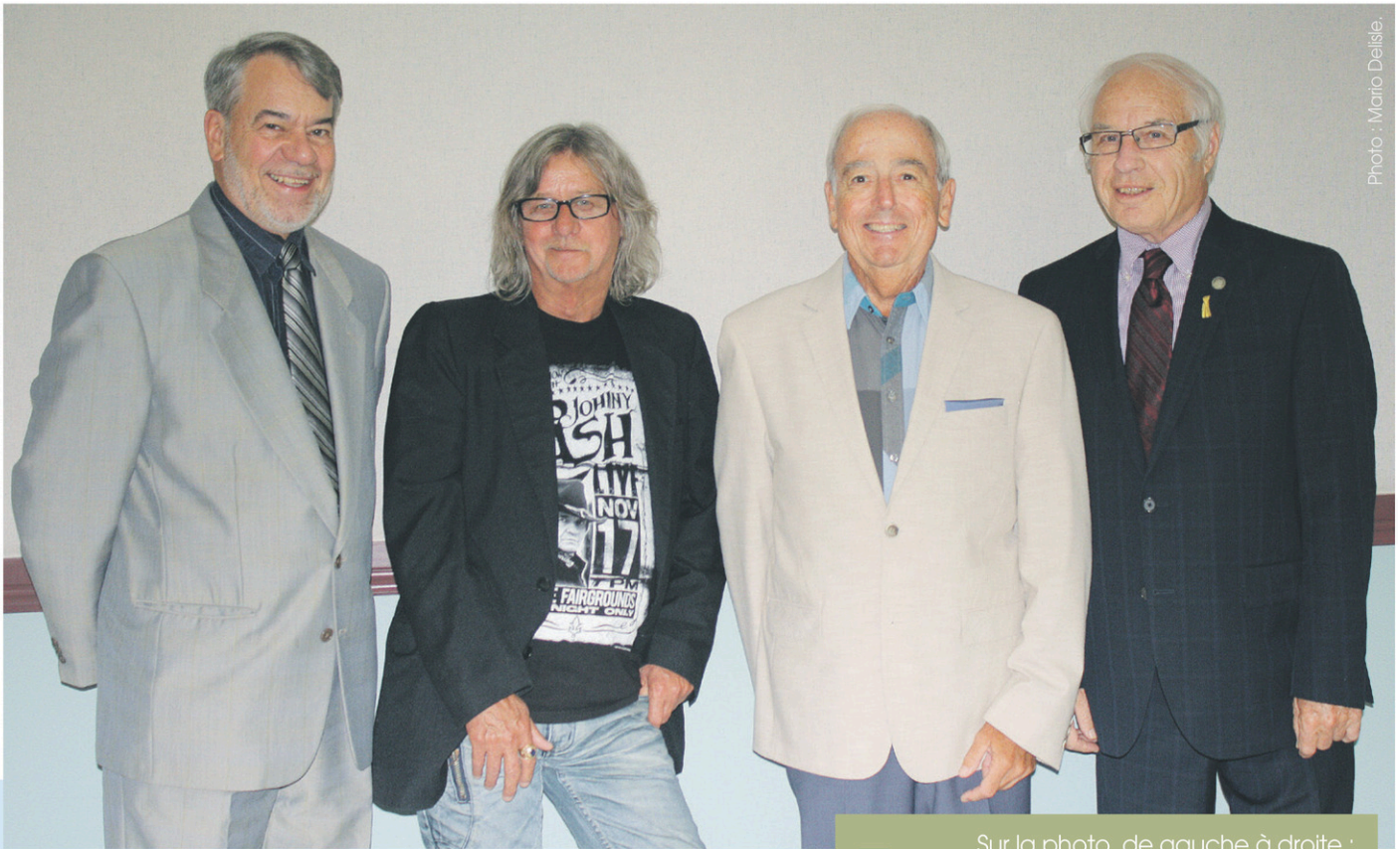
SE LOGER EN SITUATION DE VIEILLISSEMENT

- Choisir une résidence
- Bon à savoir
- Des ressources pour vous aider
- Des programmes d'aide.

Courrier
Frontenac

tc • MEDIA

L'information aux personnes âgées : *Une priorité!*



Cette année encore, le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches, fidèle à sa politique d'information, collabore avec le Courrier Frontenac à la présentation d'un Magazine sur un sujet d'intérêt pour les aînés. Cette fois, c'est sur le logement en situation de vieillissement sous le titre « Se loger en situation de vieillissement, souvent une question de santé ».

Dans ce numéro on trouvera des informations concernant l'éventail des types de résidences qui s'offrent aux aînés, de la résidence personnelle au Centre d'hébergement & de soins de longue durée (CHSLD) en passant par le HLM et les logements sociaux, la résidence pour aînés avec services plus ou moins élaborés, à la résidence plus spécialisée pour les personnes en perte d'autonomie.

De plus, quand la maladie oblige, ou en prévision de la perte d'autonomie on doit vendre sa résidence personnelle, alors certains textes traitent du sujet. Vendre sa résidence commande une adaptation à un nouveau contexte, d'où la nécessité d'apprivoiser la vie en résidence pour aînés.

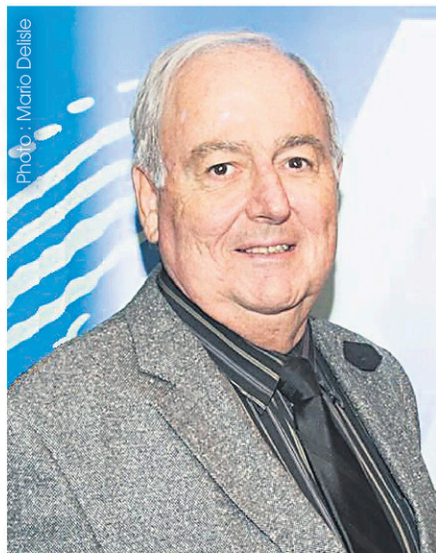
D'autre part, les aînés souhaitent demeurer dans leur domicile le plus longtemps possible. C'est tout à fait louable et il y a une gamme de services qui sont prévus à cet effet, nous en faisons état.

Le Comité d'information du Conseil des aînés souhaite que cette parution en collaboration avec le Courrier Frontenac, soit utile, utilisée et partagée.

Sur la photo, de gauche à droite :

Maurice Grégoire,
Mario Dufresne,
Gilles Dostie et Maurice Boulet,
président du comité.

Madame
Marie-Claude Caouette
était absente
lors de la photo.



Gilles Dostie,
président
Conseil des aînés

Faire le point pour le mieux-être

Le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches est reconnu comme une instance qui regroupe des organismes d'aînés et des organisations qui interviennent auprès des aînés en leur offrant des services dans le but de favoriser, par la concertation, les meilleures conditions de vie des personnes aînées. Le conseil existe depuis 1996.

Un des créneaux du Conseil a toujours été l'information sur les services permettant une meilleure qualité de vie possible. De nombreuses publications sur divers sujets en font état, de même que l'organisation de colloques et de salons d'information. Depuis 2 ans, par son Comité d'information, le Conseil est actif d'une façon régulière, dans la cueillette, le traitement et la diffusion des informations touchant les aînés. C'est ainsi qu'on a vu naître **Génération +, Le bulletin des 50 + en Appalaches**. De plus, le Conseil a l'habitude de cahiers spéciaux en septembre.

Cette année encore, le présent Magazine poursuit sur un sujet important pour les personnes aînées, soit l'hébergement. Notons en passant que dans notre MRC, plus de 25 % de la population est âgée de 65 ans et plus. « **Se loger en situation de vieillissement, souvent une question de santé** » est donc une question d'actualité.

Des outils concrets

Poursuivant sa politique d'information en réalisant des outils concrets, le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches publiera en octobre prochain : **Répertoire de services pour les aînés** (200 pages), **Guide d'accompagnement à l'intention du proche aidant** (100 pages), **Manuel en soins palliatifs et fin de vie rédigé en collaboration avec le CISSS-CA, secteur Thetford** (120 pages).

De même, **des conférences sur l'hébergement des personnes aînées**, en collaboration avec monsieur Stéphane Marcoux, adjoint à la Direction des réseaux de soins et de services aux personnes âgées et aux clientèles spécifiques au CISSS-CA, secteur Thetford ont été organisées au printemps et d'autres le seront à l'automne.

Enfin, le Conseil recense et fait la promotion des distinctions qui reconnaissent l'apport des bénévoles auprès des personnes aînées.

Bonne lecture!

Gilles Dostie, président

Choisir sa future résidence pour aînés



■ Après avoir pris la décision d'aller vivre en résidence et avant d'entreprendre les démarches nécessaires, il est essentiel de déterminer ses besoins et d'établir ses capacités à payer. L'objectif est de choisir la résidence qui convient le mieux. Divers aspects sont à considérer : le budget, les goûts, les services offerts ainsi que l'environnement.

En se posant quelques questions, on peut facilement préciser ses préférences et ses exigences, déterminer le milieu de vie dans lequel on souhaite aller vivre et éviter du même coup bien des déplacements inutiles.

D'abord, on s'interroge sur l'emplacement. Dans quelle municipalité désire-t-on habiter? Cherche-t-on un endroit tranquille ou animé? Veut-on être à proximité de ses enfants? De sa famille? De son médecin de famille? De ses amis? Désire-t-on être proche d'un centre commercial, d'un hôpital, d'une église, d'un parc, d'une piste cyclable ou encore des transports en commun?

Une fois que l'on a déterminé le quartier, il convient de s'interroger sur le type d'hébergement qui plairait. Aime-t-on mieux vivre dans une tour d'habitation ou une plus petite résidence? Cherche-t-on un studio ou un appartement? Désire-t-on une chambre supplémentaire pour recevoir les amis ou les petits-enfants? A-t-on le goût de faire de nouvelles rencontres ou veut-on préserver son intimité? Certaines personnes préfèrent consacrer davantage d'argent à l'appartement et moins aux activités et aux sorties, et vice-versa.

Il ne faut pas oublier non plus de prévoir suffisamment d'espace pour loger les biens que l'on souhaite conserver à tout prix.

Un autre point important à considérer, ce sont les services dont on a vraiment besoin. Il est facile de se laisser influencer par certaines offres. Par exemple, il peut être très attirant d'avoir une piscine dans l'immeuble, mais si on ne l'utilise que quelques fois dans une année, cela devient une dépense superflue. Cet argent aurait pu servir à une activité beaucoup plus bénéfique.

Il convient de se demander quelles sont les activités que l'on veut faire. Préfère-t-on des activités physiques ou culturelles? Participer à des activités organisées? S'occuper soi-même de l'entretien ménager et de la préparation des repas? A-t-on besoin de quelqu'un pour nous accompagner dans nos déplacements? A-t-on besoin d'un stationnement pour l'automobile de même qu'un abri d'auto?

Quelques autres questions sont peut-être essentielles à se poser : l'établissement pourrait-il continuer à nous héberger si notre condition se détériorait? Si oui, à quelles conditions? Quels sont les règlements internes de la résidence? Peut-on avoir un animal de compagnie? Y a-t-il une salle de réception permettant de recevoir nos proches? Peut-on inviter les membres de notre famille et nos amis à partager un repas? Peut-on avoir un appartement avec balcon où l'on peut faire pousser quelques fines herbes ou des fleurs?

Finalement, il convient d'évaluer son état de santé et celui de son conjoint. L'un ou l'autre a-t-il besoin de surveillance médicale, d'assistance dans ses activités quotidiennes ou pour des soins médicaux plus importants? Prévoit-on avoir besoin de soins à plus ou moins long terme? Il faut être capable de concilier les besoins des deux en pensant que la situation va évoluer.

Opter pour une résidence pour personnes autonomes et semi-autonomes peut alors devenir un choix logique. Cela dit, il ne faut pas attendre à la dernière minute – quand la maladie ou le deuil survient par exemple – pour faire ses recherches. À ce moment les choix seront biaisés parce que l'émotion sera grande. Or, ces décisions auront inévitablement une influence sur la qualité de la vie future. Il est donc essentiel de prendre le temps d'étudier sereinement toutes les solutions qui s'offrent.

Une fois les priorités établies, il est suggéré de se dresser une liste de ce que l'on veut et de ce que l'on ne veut pas. Il est important de s'en parler et d'en discuter avec ses proches. Il sera alors plus facile de se renseigner sur les possibilités que peuvent offrir les différentes résidences et de procéder par élimination.

Voilà! On est prêt pour les prochaines étapes : aller visiter des résidences. Il est essentiel de prendre le temps de bien choisir, car c'est une décision importante. Il convient de mettre sur papier toutes les questions que l'on désire poser, de prendre aussi le temps de rencontrer des membres du personnel ainsi que des résidents. D'où l'important d'y rester assez longtemps pour sentir l'atmosphère des lieux. On porte attention à la propreté. Et on s'assure que tous les services annoncés existent bel et bien. S'il y a lieu, on peut y retourner deux ou trois fois pour être sûr de son choix. Bonne visite!

Comité d'information, GÉNÉRATIONS +

Présent dans votre quotidien et à l'avant-garde de vos besoins.



Une panoplie de services tels que prises de glycémie, de tension artérielle, préparation hebdomadaire de votre médication (dispill, ensacheuse, dosette, pacmed), antibiothérapie intraveineuse à domicile, monitoring ambulatoire de pression artérielle (MAPA).

OUVERT 7 JOURS / 7, 7 soirs

Livraison gratuite, même dans certains endroits extérieurs.

171, Notre-Dame Ouest, centre-ville • 418 338-8513
926, rue Labbé • 418 335-2903
718, boul. Frontenac Est • 418 335-2901

6359903



**Centre auditif
des Appalaches inc.**



**Clinique d'audiologie
Marie-Ève Lessard**

Amélie Smith
et Camille Paradis,
audioprothésistes

Marie-Ève Lessard et
Pier-Luc Therrien,
audiologistes

2 services professionnels indépendants

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9h à 17h / SERVICE PERSONNALISÉ, RAPIDE ET COURTOIS.

Le plaisir d'une oreille attentive

Services

- Appareillage et réajustements de prothèses auditives
- Suivi, entretien et réparation
- Piles et accessoires
- Bouchons de protection contre le bruit

Tél. : 581.333.2318



Martine et France
Un accueil attentionné

*Une évaluation de votre audition...
et bien plus!*

Services

- Évaluation audiolinguistique complète (CSST, RAMQ, SAAQ, Anciens combattants et autres)
- Recommandation pour appareils auditifs et aides de suppléance à l'audition
- Assistance dans les démarches auprès de la CSST ou autres

Tél. : 581.333.0043



AUX GALERIES APPALACHES (FACE AU CÉGEP) 520, BOUL. FRONTENAC OUEST, THETFORD MINES

6326278

Registre des résidences pour aînés



Le Registre des résidences pour aînés a été développé pour faciliter la recherche d'une résidence pour aînés qui est certifiée conformément au Règlement sur les conditions d'obtention d'un certificat de conformité et les normes d'exploitation d'une résidence pour aînés par le ministère de la Santé et des Services sociaux. Seules les résidences du secteur privé sont inscrites dans ce registre qui peut être consulté au : <http://wpp01.msss.gouv.qc.ca/appl/K10/K10accueil.asp>.

L'onglet Recherche permet de trouver une résidence soit par le nom, par la municipalité ou par la région et également par le type de services souhaité.

EXEMPLE

Pour rechercher une résidence située à Adstock, il faut inscrire les éléments suivants :

- Municipalité : Adstock;
- Région sociosanitaire : 12 - Chaudière-Appalaches;
- Territoire CLSC : Les Appalaches.

Pour chacune des résidences inscrites à ce registre, une fiche complète d'information est disponible en cliquant sur Informations complètes sur la résidence. Celle-ci peut être imprimée.

Comité d'information GÉNÉRATIONS +

Pour en savoir plus sur la certification, consultez le site Internet suivant :

www.msss.gouv.qc.ca/sujets/groupe/certification_residences_privees.php

Renseignements à propos du bail

La Régie du logement fournit de l'information et de la documentation sur toute question en matière de bail résidentiel. La Régie est un tribunal spécialisé exerçant sa compétence en matière de bail résidentiel.

Sa mission consiste à décider des litiges dont elle est saisie dans le cadre d'une procédure simple et respectueuse des règles de justice naturelle, à informer les citoyens sur les droits et obligations découlant du bail afin d'éviter que des conflits ne se développent du seul fait de l'ignorance des dispositions de la loi et à favoriser la conciliation des relations entre propriétaires et locataires.

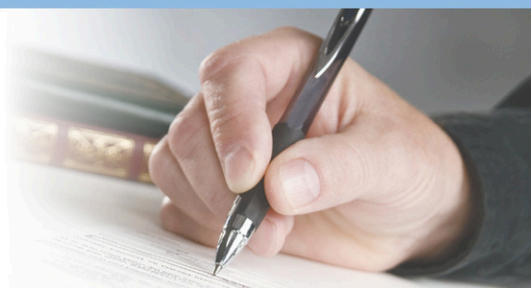
Les questions fréquemment posées concernent :

- L'occupation d'un logement après un décès, une séparation ou un divorce;
- Le refus de location pour cause de discrimination.

Voici quelques informations à propos du bail :

Règlement

Un règlement gouvernemental oblige tout locateur d'un lieu d'hébergement à utiliser le bail préparé par la Régie du logement. Ce bail doit obligatoirement être complété par le formulaire Annexe Services lorsque des services sup-



SERVICE RAPIDE 5 JOURS/SEMAINE
Évaluation, réparation et entretien



ÉVALUATION GRATUITE SUR RENDEZ-VOUS

RECONNU AUX ORGANISMES : CSST - RAMQ - SAAQ - TRAVAIL-QUÉBEC ET ASSURANCES PRIVÉES, ETC.

Assistées par ordinateur: Évaluation et analyse biomécanique du pied et posturale. Orthèses sur mesure fabriquées par des orthésistes-prothésistes. Membres de l'AOPQ

Augmentez vos performances Orthèses SPORTIVES



- CHAUSSURES ET APPAREILS ORTHOPÉDIQUES - AIDE À LA VIE QUOTIDIENNE - BAS DE CONTENTION

MEMBRE DE L'ORDRE DES TECHNOLOGUES PROFESSIONNELS DU QUÉBEC

Marie-Charlyne Breton, T.P.
Orthésiste-prothésiste

CLINIQUE ET LABORATOIRE ORTHOPÉDIQUE DE L'AMIANTÉ
418.335.3118

BOUTIQUE "Bon Pied Bon Oeil"
58, rue Notre-Dame Ouest, Thetford Mines

6356732

plémentaires sont requis en raison de l'âge ou du handicap d'une personne. Ce formulaire annexé au bail détaille le coût des services et des accessoires requis en fonction de vos besoins personnels.

Résiliation du bail d'un logement

La loi 22 permet une résiliation du bail pour les personnes qui, pour des raisons particulières, doivent quitter leur logement, notamment pour des raisons de santé. Cette loi réduit le délai d'avis de résiliation de bail d'un logement de trois mois à deux mois.

Trois exceptions peuvent permettre de résilier un bail :

- Vous avez été admis dans un centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) (une preuve de l'autorité concernée est exigée);
- Vous avez été admis dans une habitation à loyer modique (HLM);
- Vous ne pouvez plus occuper votre logement en raison d'un handicap (attestation médicale à fournir).

Qui peut résilier le bail?

Seule la personne signataire du bail, soit le locataire, peut demander la résiliation du bail et, dans le cas du locataire décédé, ses héritiers ou sa succession. Les personnes qui partagent le logement avec le locataire peuvent quitter le logement sans avoir à faire une telle demande.

Que doit faire le locataire pour obtenir la résiliation de son bail?

Pour obtenir la résiliation de son bail, le locataire doit faire parvenir au locateur les documents suivants :

- Un avis de résiliation de bail mentionnant la cause de la résiliation ainsi que la date de départ;
- Une attestation de l'autorité concernée et, lorsqu'il s'agit d'un aîné, un certificat d'une personne autorisée assurant que les conditions qui nécessitent son admission dans un lieu d'hébergement sont remplies.

Déduction possible

Les personnes âgées à faible revenu peuvent bénéficier d'une déduction lorsqu'elles sont admises dans un CHSLD et qu'elles doivent assumer à la fois les frais d'un logement vacant et leurs frais d'hébergement.



Source : Régie du logement
Comité d'information GÉNÉRATIONS +

LUNDIS de L'ÂGE D'OR

Nous offrons

10%

de rabais

sur la
marchandise
à prix régulier
tous les lundis
pour l'âge
d'or.

Ascenseur disponible sur demande à notre boutique de Thetford Mines pour les personnes à mobilité réduite.

6362408

Pour plus de détails, contactez
la Régie du logement au
1 800 683-2245
ou consultez le www.rdl.gouv.qc.ca.

Ou se présenter au
693, rue St-Alphonse Nord, Thetford Mines

Des renseignements additionnels
concernant la Loi 22 sont disponibles au
www.rdl.gouv.qc.ca/fr/pdf/Resume-loi22_Web.pdf.

 **setlakwe**
MODE & STYLE DE VIE

Centre-ville de Thetford Mines
188, Notre-Dame Ouest, Thetford Mines (Qc)
G6G 1J6 418 335-9121

Sainte-Marie
28, Notre-Dame Nord, Ste-Marie (Qc)
G6E 3Z5 418 387-5448

Disraeli
600, Champlain, Disraeli (Qc)
G0N 1E0 418 449-2602

www.setlakwemode.com

S'installer dans une résidence pour aînés



Faire le tri de vos biens

Les québécois sont reconnus pour être des « ramasseurs ». Ce constat implique qu'au moment de quitter sa résidence, la personne aînée doit effectuer des tris importants. Elle doit parfois faire des choix et se départir d'objets qui lui tiennent à coeur.

Une fois la décision de déménager prise, il faut commencer à faire le tri. Il est alors suggéré de diviser ses biens en trois lots soit :

- Ceux dont on veut se départir;
- Ceux dont on n'est pas certain;
- Les biens qu'on veut conserver.

La première série pourra être récupérée par des organismes de charité tels les comptoirs familiaux. Pour la deuxième catégorie de biens, on peut attendre quelques semaines, et si on ne s'est pas servi de l'objet ou du vêtement en question, c'est le temps de s'en débarrasser.

Déterminer l'occupation des espaces

Dès le choix de votre logement ou de votre chambre arrêté, déterminez comment vous souhaitez l'habiter et si possible procédez à un choix des couleurs sélectionnées en fonction de l'occupation des lieux.

Maximiser le rangement de vos objets

Vérifier les possibilités d'ajouter plus d'une tringle à vêtements ou de tablettes. Il se vend des modules de rangement où l'on peut ranger trois ou quatre fois plus de choses. On peut choisir aussi des meubles modelables et mieux profiter de l'espace.

Miser sur l'éclairage et l'habillage des fenêtres

Ces deux éléments sont d'une première importance. Si possible il faut agencer cinq sources d'éclairage dans une même pièce. Cela permet de réaliser différentes ambiances. De longs rideaux touchant le sol sont à privilégier. L'ajout d'un rideau plein-jour crée plus d'intimité et permet de masquer une vue moins agréable sans empêcher la lumière de pénétrer.

Source : Le Soleil, section maison, 27 juin 2015

Comité d'information GÉNÉRATIONS +



Belle et confortable

- Service personnalisé
- Maillots
- Sous-vêtements
- Accessoires
- Tenues de nuit
- Prêt-à-porter

Tailles XS à 3X

Stationnement arrière
FERMÉ LE DIMANCHE

Sur présentation de ce coupon,
OBTENEZ UN SANS TAXE
sur une brassière de votre choix
à prix régulier.

Créations Micheline

Centre-Ville Thetford Mines | 63, rue Notre-Dame O.

418 335.6004



Micheline & Nathalie
De mère en fille

Réussir sa vie en *résidence*

■ La perspective de vivre bientôt en résidence peut angoisser un peu, beaucoup, énormément. Les recommandations qui suivent peuvent aider à s'adapter à cette nouvelle vie ou tout au moins rester alerte plus longtemps.

- Choisissez une résidence qui convient à votre personnalité, bien sûr. Mais assurez-vous également d'avoir accès à une variété d'activités stimulantes, tant intellectuelles que physiques. Des recherches ont clairement démontré qu'une personne active mentalement tend à maintenir son attention, sa mémoire et des fonctions cognitives en bonne condition plus longtemps, à rester plus vigilante et par le fait même, à vieillir moins vite qu'une personne oisive mentalement. Donc, restez actif en lisant, en faisant quotidiennement des mots croisés ou des casse-tête, en vous inscrivant à des cours qui font appel à la mémoire (langues ou théâtre, par exemple), etc. On sait par ailleurs que les personnes sédentaires éprouvent rapidement des difficultés à se déplacer, ce qui les empêche de jouir de la vie. Alors, faites régulièrement des activités physiques pour rester en forme. D'autant plus que celles-ci améliorent la circulation sanguine jusque dans le cerveau, ce qui contribue à le garder alerte. Bref, si vous êtes en bonne santé physique et mentale, vous pourrez mieux participer et profiter de la vie.
- Créez dans votre appartement un environnement chaleureux et accueillant. Décorez-le à votre goût. Il est important que vous vous y sentiez bien.

- Exprimez vos besoins. C'est vraiment important!
- Protégez votre intimité. Il est parfois difficile de vivre en communauté. Alors, limitez l'accès à votre appartement et réservez-vous des moments d'intimité en demandant, par exemple, aux gens de ne pas téléphoner avant et après telle heure.
- Inscrivez-vous, selon vos goûts, à des activités de groupe - cartes, danse, bingo, Viactive, etc. - afin d'établir des contacts avec les résidents. Vous créez ainsi des liens et de nouvelles relations amicales. L'interaction sociale est très motivante et bénéfique émotionnellement. L'isolement rend malade et réduit l'espérance de vie!
- Restez en relation avec votre famille et vos amis. Favorisez les occasions de sorties, rendez visite à vos proches. Il est important de ne pas vous couper de l'extérieur.
- Assistez aux réunions concernant la vie des résidents. Donnez votre opinion et tenez-vous au courant de tout ce qui concerne la résidence. Au besoin, mettez sur pied un comité de résidents pour faciliter la collaboration et la bonne entente avec les résidents, les intervenants et la direction afin de maintenir de bonnes conditions de vie et faire respecter vos droits.
- Soyez positif! La vie est bien trop précieuse pour qu'on la gâche en jalosant les autres, en gardant des rancœurs ou en ressasant des idées noires. Éloignez-vous des gens négatifs et savourez pleinement les petits bonheurs du quotidien.

Source : Louis Bherer, professeur de psychologie à l'UQAM, Guide Se loger 2014-2015
Comité d'information GÉNÉRATIONS +

Entre la perception et la réalité

la Gîtée

Je m'appelle Henriette, j'ai 71 ans. J'ai 7 enfants, 16 petits-enfants. C'est une belle grosse famille. La semaine dernière, tout ce beau monde ont fait une grosse fête pour notre 50^e anniversaire de mariage. Ils nous ont tous souhaité de continuer à vivre heureux pendant encore de nombreuses années.

Je m'appelle Henriette, j'ai 71 ans. Je suis mariée «jusqu'à ce que la mort nous sépare», comme ils disaient dans le temps. J'ai 7 enfants, 16 petits-enfants. C'est une belle grosse famille mais même si je suis bien entourée, je ne peux pas dire à personne ce que je vis parce que je ne veux pas leur faire de peine. La semaine dernière, tout ce beau monde ont fait une grosse fête pour notre 50^e anniversaire de mariage. S'ils savaient, il n'y a rien à fêter. Pour moi, la vie de couple c'est d'endurer mon mari qui me critique constamment, qui a des humeurs massacrantes et qui me boude. Ils nous ont tous souhaité de continuer à vivre heureux pendant encore de nombreuses années. Je ne suis pas heureuse. Mon vœu à moi, c'est que cela prenne fin le plus tôt possible.

N'hésitez pas à communiquer avec nous en tout temps, quels que soient vos questionnements,

en téléphonant au
418 335-5551



ou par internet au
info@lagitee.ca



6376671

Vivre en résidence

Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte lorsqu'il est question de prendre la décision de vendre sa maison et de laisser derrière soi une grande partie de ses biens accumulés au fil des ans pour aller vivre en résidence. L'état de santé, que ce soit le vôtre ou celui du conjoint, est souvent un élément déterminant dans le choix que l'on devra faire. C'est donc important de se demander si l'un ou l'autre a besoin de surveillance médicale, d'assistance dans ses activités quotidiennes ou de soins médicaux plus importants? * Peut-être que dans l'immédiat la réponse à ces interrogations est non, mais qu'en sera-t-il dans quelques années? Il est donc important de pouvoir inventorier et concilier les besoins des deux en pensant que la situation va évoluer. C'est ce qu'ont fait Donald Turmel et sa conjointe Marielle Lafontaine. Disons avec un peu d'aide...

« Mes gars m'ont dit qu'il serait temps de penser à vendre la maison pour aller dans une résidence. » Sur le coup Donald l'a quelque peu mal pris, puis il y a réfléchi sérieusement. « C'est vrai qu'à 87 ans les désagréments et les dangers étaient là. Tomber et se briser quelque chose par exemple ou encore, tout simplement les escaliers qui devenaient plus difficiles à monter. Demeurer à la maison devenait de plus en plus risqué. Et, faut l'avouer, c'est vrai que je commençais à être vieux. » Par ailleurs, il y avait sa conjointe qui, bien qu'elle ne les fasse pas, venait d'avoir 80 ans avec un début d'Alzheimer. Rien

de trop alarmant pour le moment, mais un point important à considérer pour l'avenir.

Comme le souligne le Guide pratique de l'aide aux aînés publié par le magazine Protégez-vous : « L'impulsivité n'est pas de mise lorsqu'on choisit une résidence. Il faut se poser les bonnes questions concernant ses besoins, ses envies et, bien sûr, sa capacité de payer. » Des conseils que le couple Turmel ont pris grand soin de suivre à la lettre.

Toutefois, un critère bien spécial primait pour Donald. Pas question que la santé de Marielle fasse en sorte que le couple soit séparé. Ils étaient ensemble depuis leur mariage et c'est ensemble qu'ils finiraient leurs jours. Dans les premières résidences qu'ils ont visitées, toujours la même réponse « vu le risque que la santé de ma femme pouvait se détériorer davantage, on ne pourrait partager un appartement. »

Or, au Domaine St-Désiré on ne voyait aucun inconvénient à ce que le couple soit ensemble. « En plus l'appartement était grand, ça aussi ça comptait pour nous, habitués de vivre dans une grande maison. Pis tous les deux on est de Black Lake. » Ce qui faisait en sorte que leur quotidien en était beaucoup moins bousculé. Ils pourraient continuer de fréquenter leur église (c'est sur le perron de cette église qu'il a rencontré Marielle), leur épicerie et bien sûr leurs amis.

Un autre point important à examiner, ce sont les services dont on aura besoin

(suite page 11)

Studios et 3½ disponibles

Un milieu de vie plein de luminosité!

LES APPARTEMENTS

Jardin des plantes
Place Ariane

POUR PERSONNES AUTONOMES

45 appartements (studios, 3½)
Service d'ascenseur ~ 2 atriums
Piste cyclable à proximité ~ Stationnement extérieur

L'accès intérieur à un supermarché (Métro), à une pharmacie (Jean Coutu), à une clinique médicale, à un restaurant (Chez SéréAli) et à un salon de coiffure (Sylvie) permettent aux locataires des déplacements à l'abri des intempéries.



PROMENADE
Black Lake

Louisette Drouin et Toussaint Boudreau,
propriétaires

3774 boul. Frontenac Ouest • Thetford Mines
Téléphone : 418 423-3051 • Télécopieur : 418 423-2470

« Nous sommes heureux ici et nous avons tout à proximité! »

Madeleine et Henri Argouin
Locataires depuis 18 ans

633.6023

ça s'apprend !

Par
Mario
Dufresne



« Ici, c'est merveilleux, plus de repas à préparer, la nourriture est excellente et finalement on n'a même pas de ménage ni de lavage à faire. Ma femme balai tous les matins, mais c'est parce qu'elle le veut... » Et cela, c'est sans compter les loisirs qui sont nombreux tant sur le plan intellectuel que physique. Un autre critère à considérer dans le choix de sa résidence.

Toutefois, un critère bien spécial primait pour Donald. Pas question que la santé de Marielle fasse en sorte que le couple soit séparé. Ils étaient ensemble depuis leur mariage et c'est ensemble qu'ils finiraient leurs jours.

« On fait plein d'activités ici », renchérit Donald, alors que Marielle approuve avec un large sourire. Pour ces deux personnes habituées à une vie sociale bien remplie, un contact facile entre les résidents occupait aussi une place non négligeable.

Quel serait le conseil qu'il prodiguerait à quelqu'un qui quittera sa demeure pour s'en aller en résidence ? « Accepter de vieillir, accepter qu'il y a des choses qu'on ne peut plus faire et trouver une place qui répondra à ses attentes. »

**Adapté de Résidence Québec.ca*



Photo Mario Delisle

Marielle Lafontaine
et Donald Turmel.



14 ans d'expérience

Clinique Annie Lambert, infirmière

Soin des pieds - Massothérapie - Kinésithérapie - Bas médicaux

O.I.I.Q.: 981735

A.I.I.S.P.Q.: 20010968



Membre:13-0264

ONGLES

- Incarnés • Épais
- Mycose (champignons)

SOINS DE LA PEAU

- Callosités (corne)
- Cors • Durillons
- Peau sèche, crevassée
- Transpiration excessive

BAS MÉDICAUX

(support) pour tous les styles de vie.

Ajustés sur mesure avec une prescription médicale
(Je saurai vous conseiller)



SIGVARIS
LIFE FOR LEGS



418.335.6346

648, rue des Tulipes, Thetford Mines (Qc), G6G 6N6 Aussi, service à domicile

6364501

Association de l'action volontaire Appalaches



L'Association de l'action volontaire Appalaches (AAVA) est un organisme à but non lucratif reconnu et financé par l'Agence de la santé de Chaudière-Appalaches pour offrir des services de support en maintien à domicile.

...des services qui répondent aux besoins des aînés...

- Accompagnement transport (rendez-vous médicaux, épicerie aux 2 semaines)
- Visites et téléphones d'amitié (selon la disponibilité des bénévoles)
- Support aux proches aidants (soutien psychologique, répit, etc.)
- Viactive (bouger pour garder la forme)
- Popote roulante



Au sujet de la popote roulante, saviez-vous que...

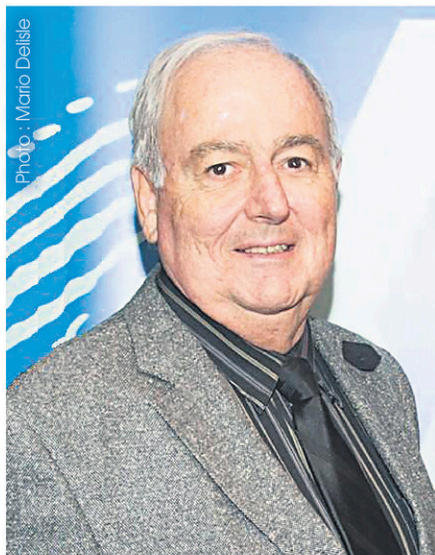
- Il y a trois livraisons par semaine à Thetford Mines (lundi, mercredi et vendredi)
- Vous obtenez un repas complet, soit la soupe, le plat principal et le dessert
- Le tout est livré à votre domicile par un bénévole avec qui vous aurez plaisir à échanger quelques mots
- Cela ne coûte que 6,50\$ par repas
- Vous pouvez vous procurer des mets congelés
- Ce service est aussi offert à d'autres municipalités de la MRC des Appalaches

Des services offerts par des bénévoles engagés

Les ressources bénévoles sont au cœur même de l'action de l'AAVA. Le vieillissement de notre population amène une augmentation de la demande de service. Nous sommes donc en recrutement continu de nouveaux bénévoles afin de continuer à offrir des services de qualité aux aînés.

Pour une demande de service ou pour soumettre votre candidature à titre de bénévole

Composez le 418 334-0111



Gilles Dostie,
président
Conseil des aînés

Faire le point pour le mieux-être

Le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches est reconnu comme une instance qui regroupe des organismes d'aînés et des organisations qui interviennent auprès des aînés en leur offrant des services dans le but de favoriser, par la concertation, les meilleures conditions de vie des personnes aînées. Le conseil existe depuis 1996.

Un des créneaux du Conseil a toujours été l'information sur les services permettant une meilleure qualité de vie possible. De nombreuses publications sur divers sujets en font état, de même que l'organisation de colloques et de salons d'information. Depuis 2 ans, par son Comité d'information, le Conseil est actif d'une façon régulière, dans la cueillette, le traitement et la diffusion des informations touchant les aînés. C'est ainsi qu'on a vu naître **Génération +, Le bulletin des 50 + en Appalaches**. De plus, le Conseil a l'habitude de cahiers spéciaux en septembre.

Cette année encore, le présent Magazine poursuit sur un sujet important pour les personnes aînées, soit l'hébergement. Notons en passant que dans notre MRC, plus de 25 % de la population est âgée de 65 ans et plus. « **Se loger en situation de vieillissement, souvent une question de santé** » est donc une question d'actualité.

Des outils concrets

Poursuivant sa politique d'information en réalisant des outils concrets, le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches publiera en octobre prochain : **Répertoire de services pour les aînés** (200 pages), **Guide d'accompagnement à l'intention du proche aidant** (100 pages), **Manuel en soins palliatifs et fin de vie rédigé en collaboration avec le CISSS-CA, secteur Thetford** (120 pages).

De même, **des conférences sur l'hébergement des personnes aînées**, en collaboration avec monsieur Stéphane Marcoux, adjoint à la Direction des réseaux de soins et de services aux personnes âgées et aux clientèles spécifiques au CISSS-CA, secteur Thetford ont été organisées au printemps et d'autres le seront à l'automne.

Enfin, le Conseil recense et fait la promotion des distinctions qui reconnaissent l'apport des bénévoles auprès des personnes aînées.

Bonne lecture!

Gilles Dostie, président

Le Manuel d'accompagnement en soins palliatifs et fin de vie

C'est plus qu'une revue de littérature et une reproduction d'extraits tirés de publications traitant du sujet.

Il se veut un complément aux ressources disponibles en région, par des ressources offertes par les professionnels de la santé et des services sociaux notamment les intervenants qui oeuvrent au sein d'équipes de soins palliatifs. Une mine d'informations diversifiées s'y déploient sur plus de quatorze (14) chapitres allant jusqu'à la fin de vie et le deuil.

L'équipe de production des trois publications

Pour la réédition du Répertoire de services et du Guide d'accompagnement à l'intention du proche aidant et à titre d'agent de recherche, madame Meggie Perreault a procédé à la cueillette et au traitement de l'information. Elle a également complété les travaux de rédaction et de mise en page.

En ce qui a trait à la production du Manuel d'accompagnement en soins palliatifs et fin de vie et à titre bénévole, madame Hervéline Guay et en plus d'une importante revue de littérature, elle a mené plusieurs consultations sur le sujet et elle s'est assurée la collaboration de madame Marie-Ève Nadeau, professionnelle de la santé au Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches, secteur Thetford. Cette collaboration a permis de compléter et d'actualiser l'information et d'en valider l'application. Des bénévoles se sont impliqués à plusieurs étapes.

Monsieur Maurice Boulet, bénévole au Conseil des aînés et des retraités a assumé les responsabilités de soutien, de coordination et de supervision pour l'ensemble de ces trois publications.

Soutien financier

Un appui financier obtenu auprès de la Fondation Jean-Dupéré et de sa présidente madame Michelle Thibert, un projet Emploi D'Été Canada et la contribution de d'autres partenaires financiers ont permis la publication de ces trois documents.

LE RÉPERTOIRE DE SERVICES EST REMIS GRATUITEMENT AUX ORGANISMES ET PERSONNES MEMBRES DU CONSEIL DES AÎNÉS ET DES RETRAITÉS DE LA MRC DES APPALACHES.

Pour qui et comment l'obtenir?

Le Guide et le Manuel sont disponibles gratuitement et exclusivement aux bénévoles, dirigeants d'organismes et aux intervenants communautaires et sociaux qui offrent des services ou qui accompagnent des proches aidants ou à des personnes qui reçoivent des soins palliatifs et de fin de vie.

Ces trois publications sont disponibles immédiatement et en quantité limitée au coût de 10\$. Vous présentez à l'accueil de la Coopérative des services à domicile de la région de Thetford au 17, rue Notre Dame Ouest. Téléphone 418 334-0852.

En fichier électronique ces trois documents peuvent être consultés ou reproduits à partir des sites Internet suivants :

- www.mrcdesappalaches.ca (Onglet : Les services, puis cliquez sur Services aux aînés)
- www.centresantethetford.ca/sante-quebec/reseauLocalDeServices_documentation.cfm (Onglet : Partenaires du RLS, puis cliquez sur Qu'est-ce qu'un réseau local de services (RLS) ? et sélectionnez Documentation - aînés)
- www.sderegionthetford.com (Onglet : Documentation, puis cliquez sur Centre de documentation)
- www.aineschaudiereappalaches.com (Onglet : Tables locales, puis cliquez sur des Appalaches)

Le Conseil des aînés remercie toutes les personnes qui ont collaboré à la production ou qui vont assurer la distribution de ces publications.

Comité d'information GÉNÉRATIONS +



Effectuer un changement d'adresse



En cas de déménagement, il est important pour une personne de transmettre rapidement sa nouvelle adresse aux autorités appropriées.

Service Canada dispose d'une série de formulaires pour informer les instances canadiennes lors d'un changement d'adresse. Son personnel peut apporter de l'aide pour les compléter et les transmettre directement. Le Centre de services de Thetford Mines est situé au 350, boulevard Frontenac Ouest, téléphone 1 800 622-6232.

Services Québec permet de faire connaître, en une seule démarche, votre nouvelle adresse à des ministères et organismes publics notamment Revenu Québec, la Régie des rentes du Québec, la RAMQ et la SAAQ.

Ce service est fourni par Internet, par téléphone et aux bureaux de Services Québec.

- Par Internet : www.gouv.qc.ca dans l'espace Citoyens
- Par téléphone : **1 877 644-4545**

- Auprès du personnel de Services Québec au bureau du Centre local d'emploi (CLE), 693, rue Saint-Alphonse Nord, Thetford Mines (Québec) G6G 3X3

À Service Canada et à Services Québec, des documents d'identification personnelle sont exigés. Il faudra téléphoner avant de vous y rendre.

Pour les autres fournisseurs de services tels que les assurances, les communications, l'électricité et autres, il faut communiquer directement avec chacun de vos fournisseurs.

Dans les jours précédents votre changement d'adresse, il est important de vous rendre directement au comptoir postal de votre municipalité pour vous assurer que la livraison du courrier s'effectue à votre nouvelle adresse. Une pièce d'identification est alors demandée.



LA BOTTE À CRAMPONS CHAUDE ET SÉCURITAIRE

OLANG



- Crampons en acier amovible
- 32 modèles disponibles pour homme et femme (noir-rouge-gris)
- Zone de confort - 30 C
- Conception et fabrication Européennes par une main d'œuvre d'adultes spécialisés.
- Semelle intérieure avec pellicule argentée isolante assure un confort supérieur et garde le pied bien au chaud



Madeline:

Je peux maintenant prendre mes marches sans avoir peur de tomber avec mes OLANG.



Benoit :

Avec mes bottes à crampons, je n'ai plus peur de la glace, je vous les recommande fortement.

Faites-vous un cadeau et n'ayez plus peur de la glace!

En exclusivité chez: **NERO BIANCO**
Carrefour Frontenac 418 338-9151 olangcanada.com

6349001

10 conseils pour vendre sa maison rapidement



La vente d'une maison est une transaction complexe qui demande sérieux et préparation. Voici quelques conseils pour qu'elle s'effectue rapidement et sans tracas.

1 Bien choisir son agent immobilier

Si vous souhaitez faire appel à un agent, assurez-vous d'en dénicher un en qui vous aurez pleine confiance et qui saura répondre à vos besoins. Assurez-vous que l'agent soit titulaire d'un certificat d'exercice valide. Cet agent doit très bien connaître l'état du marché immobilier dans votre municipalité. Consultez votre entourage pour connaître leur niveau de satisfaction et rencontrer plusieurs agents avant d'arrêter votre choix. Il est possible de négocier les honoraires.

2 Fixer un prix réaliste

Un prix trop élevé peut éloigner les acheteurs potentiels et cela risque de prolonger le délai de vente de votre propriété. Voilà pourquoi il est impératif de fixer un prix de vente réaliste et compétitif. Vous y arriverez en comparant votre demeure à celles qui sont à vendre ou qui ont été vendues récemment dans votre quartier ou dans votre municipalité.

3 Faire une mise en marché efficace

La mise en marché d'une maison doit être organisée et efficace! Profitez des différentes vitrines pour faire la promotion de votre propriété : journaux et revues spécialisés, petites annonces dans l'hebdo régional, surtout, le sites Internet.

4 Nettoyer de fond en comble

Tout propriétaire devrait procéder à un ménage complet de sa maison ou de son appartement avant d'ouvrir la porte aux visiteurs. C'est toute votre propriété qui doit être propre. Les premières impressions ont un impact considérable.

5 Maximiser la valeur de sa propriété

En créant une ambiance invitante et chaleureuse et en rendant sa maison accueillante, on s'aide à trouver preneur plus rapidement. Refaites une beauté à votre demeure pour que l'acheteur potentiel s'y sente bien.

6 Faire preuve de transparence

Ne pas cacher des problèmes survenus avec la propriété. Le mot d'ordre : transparence. Il faut donner l'heure juste.

Si vous avez des doutes sur l'état de votre maison, faites-la inspecter avant de la mettre en vente.

7 Connaître ses droits et ses obligations

Les transactions immobilières requièrent bon nombre de connaissances légales et techniques que peu d'entre nous maîtrisent. Savez-vous qu'un vendeur est responsable des vices de sa maison, même s'il n'en connaissait pas l'existence? Familiarisez-vous avec les processus de vente, les droits et les obligations du vendeur et de l'acheteur, afin que la transaction se déroule dans les règles et l'art.

8 Tout savoir sur la paperasse

Procurez-vous dès maintenant les formulaires (promesse d'achat, annexes, etc) qui seront soumis à votre attention durant le processus de vente de votre maison.

9 Vendre sa propriété, acheter ensuite

Ne prendre aucun engagement d'achat avant d'avoir complété la transaction de vente de votre propriété. Cela pourrait vous faire perdre gros... et si la personne retire son offre ou pire être dans l'obligation de payer les dépenses pour deux propriétés. Vous pourriez être obligé de réviser votre prix à la baisse.

10 Suivre de près son agent

Vous avez retenu les services d'un agent immobilier pour vous accompagner dans vos démarches? Assurez-vous qu'il travaille pour vous! Exigez un rapport hebdomadaire de ses activités en l'interrogeant sur le nombre d'appels reçus et les commentaires qu'auraient pu lui transmettre des visiteurs.

Des ressources à consulter :

- Conseillers professionnels en habitation CAA-Québec, (<http://www.caa-quebec.com/Habitation/ServicesConseilshabitation/?lang=fr>).
- Association des courtiers et agents immobilier du Québec, www.acaiq.com

Vous y dénicherez une foule d'informations, dont la pratique

- Guide du vendeur (<http://woapp.acaiq.com/PDF/Fr/GuideVendeur.pdf>)
- Éducaloi. Consultez la section Propriétaire (<http://www.educaloi.qc.ca/loi/proprietaires/>), riche en information sur vos droits et obligations.

Source : Guide se loger 2014-2015 Journal du Bel Âge
Comité d'information GÉNÉRATIONS +



Une résidence de choix pour votre retraite

- *Soins infirmiers 24 heures sur 24
- *3 repas par jour servis aux tables et collations
- *Distribution de médicaments
- *Service de buanderie et entretien ménager
- *Bouton d'appel d'urgence
- *Câble

VENEZ NOUS RENCONTRER ! Tous les jours de la semaine de 9h à 16h **SUR RENDEZ-VOUS**

491, rue St-Désiré, Thetford Mines (secteur Black Lake) **418 423-5454**



DOMAINE SAINT-DÉSIRÉ

6337258

Vendre sa maison

La décision est prise : vous allez vendre la maison et vous reloger dans plus petit. Mais avant de vous lancer, considérez ces quelques conseils.

Première suggestion : faites affaire avec un agent plutôt que de vendre vous-même. On ne s'improvise pas spécialiste de l'immobilier. Informez-vous auprès de personnes de votre entourage qui ont déjà effectué une démarche semblable : elles pourront probablement vous indiquer un agent qu'elles ont apprécié. Au Québec, 70% des propriétaires utilisent les services d'un agent.

Si personne dans votre entourage ne peut vous conseiller, consultez la section Immobilier de votre journal local. Promenez-vous dans votre quartier et notez les agents dont le nom apparaît fréquemment sur les écriteaux placés devant des maisons similaires à la vôtre. Vous serez ainsi quels agents connaissent le mieux le quartier. Ce sont eux qui peuvent le mieux vous renseigner sur la valeur de votre maison et sur l'état de la demande pour ce type d'habitation.

Une fois que vous aurez choisi les courtiers les plus prometteurs, rencontrez-les. Comparez les services offerts par chacun, le plan de mise en marché ainsi que la rémunération que vous devez leur verser – il s'agit d'une somme importante et elle peut être négociable, puisqu'elle n'est pas fixée par la loi.

Informez-vous aussi sur la façon de travailler du courtier. Organise-t-il des visites libres? La publicité est-elle un élément important de sa stratégie? Prendra-t-il des photos pour les diffuser sur Internet? Quelle sera la durée du contrat? Vous avez tout intérêt à ce que celle-ci ne soit pas trop longue.

Avant de signer un contrat, un téléphone à l'Association des courtiers et agents immobiliers du Québec vous permettra de vérifier si l'agent choisi a déjà fait l'objet de plaintes ou de sanctions disciplinaires.

Vous pouvez joindre l'Association des courtiers et agents immobiliers du Québec (ACAIQ) et Fonds d'indemnisation du courtage immobilier au 450 676-4800 ou le 1 800 440-5110

Internet : www.oaciq.com



Ce qui est bon à savoir

1. On peut mettre fin au contrat de courtage dans les 72 heures suivant la réception d'un double du contrat, dûment signée par les deux parties. C'est ce qu'on appelle le droit de dédit. Le courtier ou l'agence ne pourra alors exiger aucune rétribution à moins qu'une vente n'ait lieu dans les 180 jours suivant la date à laquelle a pris fin le contrat avec une personne qui s'est intéressée à l'immeuble pendant la durée du contrat et que le client n'a pas conclu, durant cette période, de contrat avec un autre courtier ou agence.
2. Si le contrat ne contient pas une clause d'irrévocabilité, vous pouvez mettre fin à l'entente avant la date d'échéance indiquée au contrat. Sinon, vous ne pouvez y mettre fin, quelle que soit la raison invoquée, à moins d'obtenir le consentement de l'agence ou du courtier. Il importe de mentionner qu'à la suite de la résiliation, l'agence ou le courtier pourra toujours réclamer les frais et dépenses encourus pendant la durée du contrat de courtage.

Une qualité de vie bien méritée!



Visite sur rendez-vous
Quelques places disponibles
Maisons ou Appartements



VILLAGE LIBERTÉ
TM

6359650

INFOS: 418 281-0449 www.villageliberte.ca



**VOUS AVEZ TOUT ESSAYÉ...
MAIS VOUS ÊTES ENCORE PRIS AVEC VOS
MAUX DE DOS OU DE COU?**

Hernie, arthrose, douleur sciatique,
bras et mains engourdis, maux de tête.

La décompression discale est peut-être **VOTRE SOLUTION !**

Dr François Auger D.C.
et Dr Gilles Brunelle D.C.
chiropraticiens

- 50 ans d'expérience de pratique en clinique
- Ancien doyen de l'université chiropratique du Texas à Houston
- Impliqué pendant plusieurs années auprès des joueurs de la Ligue nationale de hockey les Blues de St-Louis.



Appareil certifié
par Santé Canada

PROFITEZ DÈS MAINTENANT DE NOTRE OFFRE SPÉCIALE

- Consultation
- Examen
- Rapport des résultats

Offre d'une valeur de 60\$
Sur présentation du coupon.
Non aménageable à une autre promo.

29⁹⁵\$



DR G. BRUNELLE D.C.
Chiropraticien

81, boul. Frontenac Ouest,
THETFORD MINES,

418 338-7676

6359637

Des familles réunies sous notre toit!



Irène Boulanger, Noëlla Boulanger, Monique Boulanger, Jeanne Boulanger et Gilles Huppé



Retrouvez la chaleur
et le confort de
votre foyer.



Thérèse Maurice et Yvette Martineau



5 sœurs Chabot : haut Claudette et Sonia
bas Lucille, Marie-Laure, Georgette

*Pour une visite
agréable,
n'hésitez pas
à nous contacter!
Il nous fera
plaisir de vous
recevoir!*



Liliane Marcoux et sa fille
Marielle Blouin



Jean-Paul, Annette,
et Réal Gagné

Cadre enchanteur, résidence pour retraités autonomes et
semi-autonomes conçue de façon à offrir un environnement
chaleureux, une ambiance familiale et un milieu de vie sécuritaire.

418 334-1111

1700, rue Notre-Dame Est, Thetford
Mines www.manoirfrontenac.com



Aide au logement

La Société d'habitation du Québec offre différents programmes d'aide à la personne pour lui permettre de se loger tels :

Allocation-logement

Le programme Allocation-logement s'adresse aux personnes à faible revenu qui consacrent une part trop importante de leur budget à se loger. Cette aide tient compte du revenu annuel, du montant du loyer, du type de ménage et du nombre de personnes qui le composent.

Si vous êtes dans l'une ou l'autre des situations suivantes, vous pourriez y avoir droit :

- une personne seule âgée de 51 ans ou plus;
- en couple et l'un des conjoints est âgé de 51 ans et plus;
- une famille à faible revenu avec au moins un enfant à charge.



Adaptation de domicile

Si vous êtes une personne handicapée ou à mobilité réduite, limitée dans l'accomplissement de vos activités quotidiennes à domicile, vous pourriez bénéficier du Programme d'adaptation de domicile.

Ce programme consiste en une aide financière versée au propriétaire du domicile pour l'exécution des travaux d'adaptation admissibles qui répondent aux besoins de la personne handicapée. Ces travaux doivent correspondre à des solutions simples et économiques.

Il peut s'agir des modifications suivantes :

- l'installation d'une rampe d'accès extérieure;
- le réaménagement d'une salle de bains;
- l'élargissement des cadres de porte.

Habitations à loyer modique (HLM)

Le programme Habitations à loyer modique permet à des ménages à faible revenu d'occuper un logement subventionné. Les logements disponibles sont attribués selon certains critères et les ménages sélectionnés doivent payer un loyer qui correspond à un pourcentage déterminé de leur revenu.

Supplément au loyer

Le programme Supplément au loyer offre une aide financière aux ménages et à des personnes à faible revenu afin de leur permettre d'habiter des logements de marché locatif privé ou appartenant à des coopératives d'habitation et à des organismes sans but lucratif. Ce programme permet de payer un pourcentage du coût d'un loyer (selon le revenu) semblable à celui payé pour une habitation à loyer modique (HLM). L'attribution des logements disponibles est déterminée selon des critères précis (catégorie et composition du ménage).

Pour information auprès de la
Société d'habitation du Québec,
Téléphone sans frais : 1 800 463-4315
Site Internet : www.habitation.gouv.qc.ca

Source : Société d'habitation du Québec
Comité d'information GÉNÉRATIONS +



Ambiance familiale

- Possédons une génératrice
- 3 galeries terrasses accessibles 12 mois par année
- Logements subventionnés par Accès Logis Crédit d'impôts
- Voisin du CLSC

418 338-9292
Chez nous, vous êtes chez vous!
Josée Fortin, directrice
27, Notre-Dame Ouest, Thetford Mines

6368460

Soins à domicile ou en clinique

Soins de Pieds
Infirmière technicienne en soins



Soins spécifiques aux diabétiques
Cors, calosités, champignons,
ongles incarnés, et autres



Reçus pour assurances | Membre ANQ- 3970
Guylaine Fillion

610 St-Alphonse N, Thetford Mines 418.334.9642
418.424.3654

6359636

« Je trouve que les gens marmonnent et qu'ils ne parlent pas assez fort. »

Certains signes de la vie courante peuvent indiquer que vous avez une perte auditive.

Remplissez le questionnaire de dépistage en ligne au www.lobe.ca



Bienvenue au D^{re} Audrey Godbout, médecin ORL, qui exerce maintenant à la clinique Lobe de Thetford Mines.

Lobe

Pour connaître la clinique la plus près de chez vous :

1-866-411-5623 • lobe.ca



**Cliniques en santé
auditive et communication**

MÉDECINS ORL
AUDIOLOGISTES
AUDIOPROTHÉSISTES

INFIRMIÈRES EN SANTÉ AUDITIVE
ÉDUCATRICES SPÉCIALISÉES
ORTHOPHONISTES

Crédit d'impôt pour maintien à domicile *d'une personne âgée*

- Le crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée est un crédit remboursable qui vous accorde une aide financière pour faciliter votre maintien à domicile. Il permet de prévenir ou de retarder votre hébergement dans le réseau public de la santé et de services sociaux.

Pour avoir droit à ce crédit d'impôt pour une année d'imposition donnée, vous devez :

- Avoir 70 ans et plus;
- Résider au Québec le 31 décembre de l'année où vous recevez les services.

Il est basé sur certaines dépenses engagées pour obtenir des services de maintien à domicile. Pour 2015, le crédit maximal est de 33 % des dépenses admissibles.

Ce crédit comporte toutefois des maximums financiers et il prend en compte différents éléments dont le revenu familial, l'état matrimonial et le niveau d'autonomie de la personne.

Les services admissibles sont:

- Les services d'aide à la personne pour le maintien à domicile;
- Les services d'entretien et d'approvisionnement fournis pour l'habitation et le terrain sur lequel elle se trouve.

Source : Revenu Québec
Comité d'information GÉNÉRATIONS +



Aide financière pour les services d'aide domestique



Coopérative
de Services à Domicile
Région Thetford

Une entreprise qui se distingue!

Nous nous distinguons par notre formule, nos services, notre clientèle et nos programmes d'aide financière.



N'hésitez pas à communiquer avec nous!

418 334-0852
17, rue Notre-Dame Ouest, Thetford Mines G6G 1J1
www.coopservicesadomicile.com

6360328

- Si vous remplissez certaines conditions, vous pourriez avoir droit au Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique, géré par la Régie de l'assurance maladie du Québec. Ce programme vous permet d'obtenir une aide financière fixe ou variable. L'aide accordée prend la forme d'une réduction du tarif horaire demandé par une entreprise d'économie sociale en aide domestique reconnue.

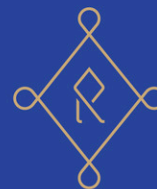
Les services d'aide domestique sont principalement les suivants :

- entretien ménager léger : le nettoyage, l'entretien des vêtements, la préparation de repas sans diète, l'approvisionnement et autres courses;
- entretien ménager lourd : le grand ménage, le déneigement de l'accès principal au domicile, le déblaiement des feuilles, etc.

L'aide financière est versée directement à l'entreprise reconnue qui offre le service. Vous ne payez donc que la différence entre le tarif demandé par l'entreprise et le montant d'aide accordé. Dans la région de Thetford, c'est la Coopérative de services à domicile qui assure ce service.

Pour information : 418 334-0852

Source : Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ)
Comité d'information GÉNÉRATIONS +



LE RENAISSANCE

RÉSIDENCES POUR RETRAITÉS



MAINTENANT
RETRAITÉ?
— ÇA TOMBE BIEN ! —

Le Renaissance s'implante
à Thetford Mines
pour vous offrir la retraite
dont vous rêvez !

PLUS DE 60% DE LA PHASE 1 RÉSERVÉE



BUREAU DE LOCATION OUVERT
DU LUNDI AU VENDREDI DE MIDI À
16:00 AUX GALERIES APPALACHES
(anciennement Galeries Thetford)

418-335-3999

www.lerenaisance.ca

101 rue Monfette E, Thetford Mines

DÈS L'OUVERTURE AU 1ER JUILLET 2016



ALLÉES DE
QUILLES

— ÇA ROULE ! —



PIANO
BAR

— ÇA DANSE ! —



PISCINE
INTÉRIEURE

— ÇA BAIGNE ! —



Transport adapté de la région de Thetford

- Ce service offre du transport adapté pour favoriser l'intégration sociale, scolaire et professionnelle des personnes handicapées ou à mobilité réduite sur le territoire.

Ce service s'adresse à toute personne handicapée, c'est-à-dire ayant une déficience significative et persistante, et qui est sujette à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement de ses activités courantes. Il peut s'agir d'une déficience physique, intellectuelle, visuelle ou psychique qui se traduit généralement sur le plan de la mobilité par des limitations ou des incapacités.

Ce service est accessible uniquement sur réservation. Le service de transport adapté est offert par des véhicules adaptés (autobus) et des taxis réguliers. L'horaire est variable selon les jours de la semaine. Le chauffeur apporte une aide à l'embarquement et au débarquement à par-

tir des lieux déterminés par le membre utilisateur. Toutefois, aucun service d'accompagnement n'est fourni.

Ce service est disponible aux personnes admissibles qui demeurent dans l'une des municipalités du territoire de la MRC des Appalaches. Les motifs de déplacements sont le travail, la formation, la santé, l'accès aux services et aux loisirs. Le coût d'un déplacement s'établit présentement à 3,00 \$ (en juin 2015).

Le personnel affecté à ce service peut également remettre un formulaire pour admissibilité et ajouter des informations sur les démarches à être complétées par une personne à mobilité réduite pour devenir admissible au transport adapté.

**Pour information : Mme Brigitte Dostie, directrice
Téléphone : 418 338-6599**

Admissibilité au transport adapté

- Si vous êtes une personne handicapée ou qu'une incapacité compromet grandement votre mobilité, vous pouvez avoir droit au service de transport en commun adapté. Vous devez vous adresser au service de transport adapté de votre municipalité afin d'obtenir le formulaire de demande qui précise les attestations à fournir.

Vous pouvez recevoir de l'information auprès de Transport adapté de la région de Thetford au 418 338-6599 ou visitez le site Internet du ministère des Transports du Québec afin de vérifier la Politique d'admissibilité en transport adapté au www.mtq.gouv.qc.ca (section Usagers / Transport adapté / Politique d'admissibilité en transport adapté) ou pour obtenir des renseignements détaillés sur les conditions d'admission ou signaler le : 511

Source : Ministère des Transports du Québec
Comité d'information GÉNÉRATIONS +



Se prévaloir du programme PAIR



Le programme Pair est un service personnalisé d'appels automatisés qui joint par téléphone les personnes âgées, malades ou vivant seules pour s'assurer qu'elles vont bien. Ce programme permet aux aînés de demeurer en toute quiétude chez eux et ce, le plus longtemps possible. De plus, il permet une tranquillité d'esprit pour les proches et les membres de la famille. C'est sécurisant de savoir qu'un appel sera effectué auprès d'un proche afin de vérifier son état de santé.

Le programme est offert gratuitement à toute la population de la MRC des Appalaches en collaboration avec le CLSC de Thetford auprès duquel les personnes doivent s'inscrire au 418 338-3511. Les personnes désirant en savoir plus au sujet du programme peuvent communiquer directement avec l'agence Pair au

1 877 977-7247 ou en visitant le site Internet : www.programmepair.com

Fonctionnement :

- Le service d'appel entre en contact avec l'abonné à l'heure et aux jours choisis, au moyen d'un ordinateur

qui lui fait entendre un message précis et personnalisé. À chaque jour, les abonnés entendent une pensée positive différente.

- Le fait de répondre au téléphone indique que l'abonné est en état de composer le 911 s'il a besoin d'aide.
- Cependant, s'il n'y a aucune réponse, le système rappelle dans un court laps de temps.
- Si la personne ne répond toujours pas après cette deuxième tentative, une procédure d'alerte est enclenchée et des démarches sont entreprises afin qu'une personne désignée (un membre de la famille, un ami, un voisin, un policier ou un bénévole) se rende au domicile de l'abonné pour effectuer une vérification. Des agents de la Sûreté municipale de Thetford Mines ou de la Sûreté du Québec peuvent également se présenter à la résidence afin de vérifier si l'abonné est en détresse.

Si l'on prévoit s'absenter de sa résidence à l'heure à laquelle on doit habituellement recevoir l'appel, il est très important d'aviser le responsable de l'agence Pair en composant le 418 338-0111. Restez en communication... un préposé vous répondra.

Source : Sûreté municipale de Thetford Mines
Comité d'information GÉNÉRATIONS +

Commission scolaire des Appalaches

L'Escale
Centre d'éducation des adultes

Plus de 500 personnes déjà inscrites!

Formations adaptées aux personnes âgées de 50 ans et plus offertes dans votre milieu sur tout le territoire de la Commission scolaire des Appalaches.

CERVEAUX ACTIFS

Ateliers permettant d'apprendre et de garder l'esprit éveillé tout en s'amusant!

Lors de ces ateliers, nous exerçons:

- la stimulation cognitive
- l'observation
- l'attention
- la compréhension
- la concentration
- la mémoire
- l'observation

APPRIVOISER L'INFORMATIQUE

Cours pour les débutants

- Volet 1 • Windows 7 ou Windows 8
- Volet 2 • Microsoft Word 2010
- Volet 3 • Initiation à internet
- Volet 4 • Internet avancé et photos
- Volet 5 • Réseaux sociaux (Facebook, Twitter, YouTube)

DÉBUT DES COURS EN SEPTEMBRE ET EN JANVIER • INFORMEZ-VOUS AU 418 338-7806 AU POSTE 2133

6359926

Services téléphoniques

EN CAS DE BESOIN EN DEHORS DES HEURES
DE BUREAU, VEUILLEZ TÉLÉPHONER À :

Ligne INFO-AIDANT

(8 h à 20 h, 7 jours par semaine),
composez le **1 855 8LAPPUI**
ou **1 855 852-7784**

Service d'écoute - Information
- Références

**24 HEURES SUR 24,
7 JOURS PAR SEMAINE**

Service Info-Santé, composez le 811, ligne 1

Service de consultation téléphonique
auprès d'un personnel infirmier.



Service Info-Social, composez le 811, ligne 2

Service de consultation téléphonique
auprès des travailleurs sociaux.

URGENCE - DÉTRESSE

Composez le **1 866 APPELLE**
ou **1 866 277-3553, ligne 2**

Service téléphonique auprès d'intervenants formés pour aider les personnes en situations d'urgence et de détresse telles que des crises, des idées suicidaires ou autres.

Notre plaisir est de vous faire sourire!



- Fabrication de prothèses dentaires partielles et complètes amovibles
- Fabrication de prothèses dentaires amovibles sur implants
- Service de réparation en une heure 7 jours sur 7 (aux heures normales de bureau et sur rendez-vous)
- Service d'un chirurgien implantologiste sur place
Dr Marc Beaumier

Deux cliniques pour mieux vous servir:

THETFORD MINES | 593 boul. Frontenac | 418-338-5119

DISRAELI | 950 ave. Champlain | 418-449-1800

Dentistes sur place aux 2 points de service

Heures d'ouverture: lundi 8h à 20h
mardi au jeudi 8h à 16h
vendredi 9h à midi

DENTUROLOGISTES

Leblanc & Gilbert

418 338.5119

denturolog@gmail.com

593, boulevard Frontenac Est, Thetford Mines

Sites Internet pour aînés branchés

SITES INTERNET POUR AÎNÉS BRANCHÉS

Portail Québec ou Services Québec
Téléphone sans frais : **1 877 644-4545**
Site Internet : www.gouv.qc.ca

SERVICE CANADA

Téléphone : **418 335-2972**
ou sans frais : **1 800 622-6232** (1 800 O-Canada)
Site Internet : www.servicecanada.gc.ca

RÉGIE DU LOGEMENT

Téléphone : **1 800 683-2245**
Site Internet : www.rdl.gouv.qc.ca

SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC

Téléphone sans frais : **1 800 463-4315**
Site Internet : www.habitation.gouv.qc.ca

SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC (SAAQ)

Téléphone sans frais : **1 800 361-7620**
Site Internet : www.saaq.gouv.qc.ca

RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC

Téléphone sans frais : **1 800 561-9749**
Site Internet : www.ramq.gouv.qc.ca

OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR

Téléphone : **418 528-0976**
Site Internet : www.opc.gouv.qc.ca

CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC

Téléphone sans frais : **1 800 263-1793**
Site Internet : www.cnq.org

AUTORITÉ DES MARCHÉS FINANCIERS

Téléphone sans frais : **1 877 525-0337**
Site Internet : www.lautorite.qc.ca

COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE ET DES DROITS DE LA JEUNESSE

Téléphone : **418 643-1872** ou sans frais : **1 800 463-5621**
Site Internet : www.cdpedj.qc.ca



La Seigneurie Saint-Martin

Là où on en fait toujours un peu plus...

La Seigneurie St-Martin se donne pour mission de vous offrir un environnement chaleureux et accueillant. Notre personnel dévoué et empressé, présent 24 heures et une présence infirmière 7 heures par jour, 7 jours par semaine pour le suivi de votre santé sont un gage de sécurité. La Seigneurie St-Martin peut vous recevoir pour une convalescence ou du long terme avec des services spéciaux, adaptés à vos besoins.

3 Repas par jour

- Déjeuner varié (ceux qui veulent déjeuner à leur chambre se voient remettre les denrées nécessaires);
- Bar à salades le midi;
- 2 choix de menus: dîner et souper, menus dépanneurs;
- Collations: biscuits et breuvages, 2 fruits par jour;
- Service aux tables;
- Délicieux buffet aux 6 sem.;
- Bienvenue aux invités pour partager un repas.

Entretien

- Nettoyage de la salle de bain 2 fois sem.;
- Lavage des planchers et balayage 1 fois sem.;
- Époussetage général 1 fois sem.;
- Lavage des draps aux 2 sem.;
- Papier hygiénique et sacs de poubelles fournis;
- Réparation rapide de tout bris.

Activités

- Exercices physiques 2 fois sem.;
- Bingo et pétanque intérieure 2 fois sem.;
- Cartes chaque soir, casse-tête en tout temps;
- Jeu de poches 1 fois sem.;
- Musique 4 fois/mois;
- Activités de mémoire par le Tremplin 1 fois sem.;
- Chapelet chaque jour;
- Messe et célébration de la parole aux 2 sem. en alternance.

Les À-côtés

- Ascenseur et casiers;
- Air climatisé dans toutes les chambres;
- Salle à manger, grand salon et salon de coiffure climatisés;
- Salle de lavage et de repassage bien équipée;
- Télévision (base et volet élargi) et téléphone avec interurbains illimités inclus;
- Caisse populaire chaque mois et service postal régulier;
- Arrêt de taxi-bus à la porte;
- Boutique de vêtements pendant l'année;
- Solarium et balançoires;
- Possibilité de louer un abri d'auto;
- Aide aux résidents pour compléter divers documents (crédit d'impôt, allocation logement etc.).

Sécurité

- Tirette d'alarme à la tête du lit et dans la salle de toilette;
- Bâtiment entièrement giclé;
- Avertisseur sonore d'incendie dans chaque chambre;
- Détecteur de fumée dans toutes les chambres et aires de vie;
- Système d'alarme incendie relié à la Centrale;
- Préposé présent 24 heures/ jour et infirmier 7 jours sem.;
- Distribution des médicaments (insuline, pompes, gouttes inclus);
- Suivi de pression, diabète et autres.

Appelez-nous pour une visite.

418 338-3575 1818, Notre-Dame Est Thetford Mines

Les services de soutien à domicile au CLSC

■ De plus en plus de personnes avancent en âge en étant en bonne santé et en maintenant leurs activités.
■ Dans certaines circonstances, comme une hospitalisation ou des ennuis de santé, il pourrait être nécessaire d'obtenir de l'aide temporaire ou régulière pour poursuivre ses activités quotidiennes. Pour faire une demande de service de soutien à domicile, vous devez d'abord communiquer avec votre CLSC. Une évaluation de votre situation sera effectuée par un intervenant social.

Comme l'accès aux services de soutien à domicile est soumis à des critères bien définis, le CLSC peut avoir recours, pour compléter sa gamme de services, à des entreprises d'économie sociale en aide domestique, à des organismes communautaires et à des groupes de bénévoles. L'aide à laquelle vous avez droit peut prendre différentes formes selon vos besoins et ceux de la personne dont vous prenez soin. Il peut s'agir de services professionnels à domicile ou autres.



SERVICES PROFESSIONNELS À DOMICILE

Ces services peuvent être :

- soins infirmiers (injections, surveillance des traitements, soin des plaies, prises de sang, etc.);
- ergothérapie;
- physiothérapie;
- inhalothérapie;
- nutrition;
- travail social;
- aide à domicile.



Source : Francis Picarou, CISSS-CA, secteur Thetford

Comité d'information GÉNÉRATIONS +



6356930

50 ans d'expérience, 4 générations et une solide réputation!

RÉSIDENCE ST-ÉPHREM

La tranquillité d'esprit à petit prix!

Surveillance 24h/24 vous assurant bien-être, confort et sécurité.

Hébergement à partir de **1195\$**/mois incluant 3 repas par jour.

Nouveau! Hébergement pour personnes autonomes

Lynda Roy, propriétaire
1, rue Plante, St-Éphrem / Tél.: 418 484-2121
www.residencestephrem.com

Association coopérative d'économie familiale *Appalaches-Beauce - Etchemins (ACEF)*

■ L'ACEF est un organisme communautaire qui se
■ préoccupe de la défense des droits des personnes
■ démunies et de la défense des droits des locataires.

De l'information est disponible concernant les types de crédit, la publicité, les garanties, les agences de recouvrement, le jeu compulsif, les pensions alimentaires ainsi qu'une foule de sujets concernant la consommation.

L'association fournit de l'information sur les droits et obligations des locataires, offre un soutien para juridique tel que correspondance légale, préparation d'audition et représentation à la Régie du logement. Elle dispose d'un centre de documentation et offre de l'aide pour remplir des formulaires relatifs à l'habitation et aux locataires.

Au fil des ans, son personnel a développé une expertise concernant les enjeux des aînés notamment quant au choix d'une nouvelle résidence, à la planification budgétaire en vue d'un éventuel déménagement et au respect des droits des locataires.

L'ACEF peut ainsi aider une personne aînée à vivre un changement de domicile.



Pour information faites le 418 338-4755.
Site Internet : www.acef-abe.org

Hôtellerie Nouvel Âge RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂGÉES *Le bonheur n'a pas d'âge*

Linda Rouleau
propriétaire
Guylaine Rouleau,
gérante

**Climat où s'harmonisent : respect chaleureux, joie de vivre
et professionnalisme...**

- Plus de 68 chambres
- Personnes autonomes, semi-autonomes et en convalescence
- Soins à la carte disponibles



L'équipe qui fait toute la différence!

2805, boul. Frontenac O., Thetford Mines (Qc) G6H 2C5 418 423-4246

6372078

Les services de répit du CLSC au proche aidant

Avec la collaboration des partenaires de la santé et des services sociaux, le CISSS de Chaudière-Appalaches, secteur Thetford a mis en place des services de répit pouvant venir en aide aux proches aidants dans le besoin.

Le proche aidant étant une personne qui assume la charge d'un proche aux prises avec des incapacités sévères et chroniques, il est susceptible de vivre une situation d'épuisement. Il peut être admissible aux services de répit s'il répond à l'un des critères suivants :

- cohabiter avec une personne en perte d'autonomie;
- donner plusieurs heures de son temps par semaine;
- assurer une présence assidue et essentielle au maintien à domicile d'une personne en perte d'autonomie.

La notion de répit varie d'une personne à l'autre. Cela peut vouloir dire du temps pour faire les courses, le jardinage, la paperasse, suivre des cours, pratiquer un sport, aller au resto, à une rencontre amicale ou familiale. Selon la personne, le besoin peut être de rester chez-soi ou encore de trouver le répit hors de son domicile. Le répit peut être apporté à domicile (on parle alors de mesures de relève), en centre de jour ou en centre d'hébergement. C'est pourquoi il est nécessaire de bien évaluer les besoins de répit du proche aidant. Votre intervenant social est la personne clé pour bien évaluer vos besoins et de convenir avec vous d'un plan de services adaptés.

Les mesures de relève permettent au proche aidant de se ressourcer en participant à une activité de son choix qui, toutefois, ne peut être un travail rémunéré. Ce type de répit permet à l'aidant de déléguer à une personne de confiance, et dûment formée, la responsabilité pleine et entière qui lui incombe au quotidien.

Le répit aux heures atypiques (le soir, la nuit et la fin de semaine) est aussi offert. Ce répit s'adresse aux proches aidants d'une personne vivant avec la maladie d'Alzheimer ou d'autres affections connexes.



Le répit en centre de jour

Actuellement, ce service est offert dans plusieurs installations sur le territoire de la MRC des Appalaches. Les activités du centre de jour sont offertes sur semaine. Les heures d'ouverture varient selon la localité. Lorsque les heures de fréquentation comprennent l'heure du dîner, un repas est fourni à prix raisonnable et un transport adapté peut être disponible à un coût minime.

Comme les activités du centre de jour visent une clientèle en perte d'autonomie à domicile, le proche aidant bénéficie d'un répit quand l'aidée est au centre de jour.

L'hébergement temporaire

Ce programme est conçu pour offrir du répit aux proches aidants pour des raisons de dépannage en situation de crise ou pour la convalescence. L'objectif doit être celui du retour à domicile. Cette forme de répit offre, de façon ponctuelle et pour un temps déterminé, une ressource d'hébergement à une personne en très grande perte d'autonomie qui ne peut assumer seule ses besoins de base et qui nécessite des soins importants ne pouvant être donnés par une autre ressource de la communauté. Pour avoir accès à ce service, une évaluation de la situation doit être faite par un intervenant social.

Source : Francis Picarou, CISSS-CA, secteur Thetford
Comité d'information GÉNÉRATIONS +

Le répit à domicile

Les mesures de répit à domicile ont pour but de faciliter, d'encourager et de prolonger le maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie, en accompagnant la personne aidée, en améliorant la qualité de vie du proche aidant et en évitant son épuisement.

Résidence pour retraités autonomes



Nos nombreuses années d'expérience vous enchanteront.
Voici les services que la Villa offre depuis maintenant 27 ans

3 REPAS PAR JOUR

- Déjeuner: à la carte
- Dîner: toujours 2 choix de menu
- Souper: toujours 2 choix de menu
- Collation disponible à toute heure du jour

LES INVITÉS SONT TOUJOURS LES BIENVENUS À NOTRE SALLE À MANGER

Repas équilibrés
et desserts diététiques

ENTRETIEN

- Nettoyage des salles de bain de chaque appartement 6 matins/7
- Serviettes: distribution et entretien 6 matins/7
- Draps: distribution et entretien aux 2 semaines
- Papier hygiénique: distribution 7 matins/7
- Balayeuse: 1 fois par semaine à la grandeur de l'appartement
- Nettoyage des fenêtres intérieures et extérieures 1 fois par année

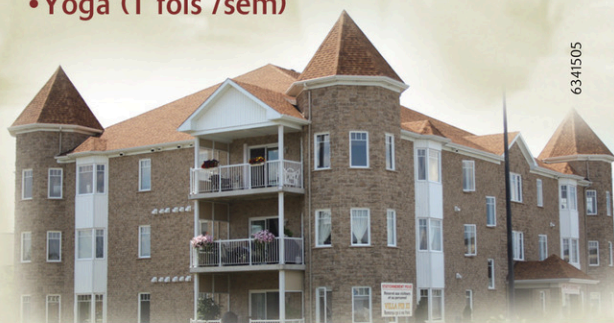
ET TOUT CECI TOUJOURS AVEC LE SOURIRE

POUR VOUS DIVERTIR

- Conditionnement physique (Programme Viactive 2 fois/semaine)
- Bingo (2 fois/semaine)
- Shuffleboard (intérieur et extérieur)
- Pétanque
- Baseball-poche
- Salle de jeux
- Salle de billard
- Salle de casse-tête
- Yoga (1 fois /sem)

POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

- Ascenseur
- Chapelle: 1 chapelet/jour, 1 messe aux 2 mercredis
- Aires de repos: intérieures et extérieures
- Sécurité: 24h/24 avec un personnel qui compte de nombreuses années d'expérience
- Salon de coiffure
- Tous nos appartements ont 2 téléphones d'urgence
- Balcon privé et une cuisinette
- Buanderie à chaque étage
- Comptoir bancaire
- Service postal



STYLE CONDO

Chauffé, éclairé, insonorisation supérieure, grande fenestration, salle d'eau et salle de bain complète, très grand balcon privé, échangeur d'air, air climatisé, caméra de surveillance, stationnement sous-terrain, espace de rangement au sous-sol, ascenseur, etc.

UN 5 1/2 DE DISPONIBLE

Pour tous renseignements
ou visite, contactez

Manon Potvin
Directrice

Jour : 418 338-2283

130 Pie XI, Thetford Mines, Québec | G6G 7R1

Belle vie garantie

La vie de château, un rêve **accessible**
à Thetford Mines



MARCEL BOUCHARD
Porte-parole officiel
de nos établissements



**CHÂTEAU
BELLEVUE**

COMPLEXE POUR RETRAITÉS

1350, rue Labbé
Thetford Mines (voisin de l'hôpital)
418 332.4623

Découvrez la vie de château sur www.chateaubellevue.ca

Les ressources d'hébergement au CISSS-CA, Secteur Thetford

Si le milieu de vie qui convient le mieux à votre proche s'avère être une ressource d'hébergement du réseau public, l'intervenant social de votre CLSC vous accompagnera dans la démarche de demande d'hébergement.

Une évaluation complète des besoins devra être produite et sera présentée à un comité appelé « mécanisme d'accès à l'hébergement ». Vous serez alors invité, à titre de proche aidant, à participer à toute cette démarche (évaluation, présence au comité, etc.).

Il est important de savoir que l'orientation de votre proche vers un établissement du territoire sera effectuée en tenant compte de ses besoins et des ressources disponibles. Une demande d'hébergement ne se traduit pas toujours par une admission dans une ressource publique. Par exemple, il est possible qu'un centre d'hébergement, même situé dans la localité de votre proche, ne puisse l'accueillir en raison de ses besoins particuliers, des spécificités d'admission propres à cet établissement ou encore du manque de disponibilité.

Selon les besoins de votre proche, celui-ci sera orienté vers l'un des types d'hébergement suivants :

- une ressource de type familial;
- une ressource intermédiaire;
- un centre d'hébergement.

Advenant un manque de disponibilité, votre intervenant social peut vous offrir des services de soutien à domicile en attendant qu'une place se libère dans la ressource d'hébergement désignée ou encore envisager avec vous une autre solution.

Dans le but de faciliter la transition pour votre proche, dans son nouveau milieu de vie, votre intervenant social vous accompagnera pendant quelque temps après l'admission en ressource d'hébergement public. Puis, l'équipe du milieu d'hébergement prendra la relève. Votre rôle de proche aidant se poursuit après l'hébergement de votre proche. Donnez-vous le temps nécessaire pour vous y adapter.

Source : Francis Picarou,
CISSS-CA, secteur Thetford

Comité d'information
GÉNÉRATIONS +

Se prévaloir du Programme de *Télésurveillance Santé* Chaudière-Appalaches Inc.

■ Le programme de Télésurveillance permet à toutes les personnes âgées, en perte d'autonomie ou handicapées et dont le maintien à domicile peut présenter certains risques, d'accroître leur sentiment de confiance et de mener une vie autonome.

La personne inscrite au programme peut obtenir de l'aide rapidement en appuyant sur un bouton qui se porte en bracelet ou en pendentif. Ce bouton actionne un petit communicateur, situé à l'intérieur de la maison, qui compose automatiquement le numéro du centre de télésurveillance. Les secours nécessaires sont ainsi toujours à la portée de la main de l'abonné en cas de besoin.

Fonctionnement :

- À tout moment du jour ou de la nuit (24 heures sur 24, 7 jours sur 7), la personne qui a besoin d'aide presse le bouton de son émetteur.
- Le numéro de téléphone de la centrale est alors composé automatiquement sans avoir à décrocher le téléphone.
- La personne peut entendre l'infirmière, peu importe le lieu où elle se trouve dans la maison (jusqu'à 200 pieds de l'appareil téléphonique).

- L'infirmière voit automatiquement sur l'écran de son ordinateur la fiche de l'abonné avec tous les renseignements personnels et médicaux pertinents.
- L'infirmière rassure et conseille.
- Si la personne ne peut parler, l'infirmière communique avec un parrain désigné par l'abonné (voisin, ami, parent) pour qu'il se rende immédiatement chez l'abonné.
- L'infirmière reste en contact constant avec la personne jusqu'à ce que sa sécurité soit assurée.

Pour recevoir ce service, il suffit de communiquer avec le CLSC de Thetford au 418 338-3511. Une personne-ressource pourra répondre à toutes les questions. Si la demande correspond aux critères d'admissibilité, un technicien du service de la Télésurveillance procédera à l'installation de l'appareil émetteur-récepteur. Si la personne n'est pas admissible à ce programme, la Télésécurité (un programme dont les critères sont moins exigeants) lui sera proposée.

Des frais mensuels d'environ vingt-cinq dollars (en juin 2015) s'appliquent (aucun frais d'installation). Il s'agit d'un service complémentaire au programme Pair. C'est peu pour vous offrir ainsi qu'à vos proches la sécurité et la tranquillité d'esprit !

Comité d'information GÉNÉRATIONS +



UNE APPROCHE RESPONSABLE

Guide en cas d'invalidité ou de décès

- MANDAT EN CAS D'INAPTITUDE
- TESTAMENT BIOLOGIQUE – SUCCESSION
- DÉPÔT DE VOLONTÉS FUNÉRAIRES
- ARRANGEMENTS PRÉALABLES
- DÉMARCHES LORS D'UN DÉCÈS
- LES RITUELS FUNÉRAIRES

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



**MAISON FUNÉRAIRE
DE L'AMIANTE**
(mouvement coopératif)

6336087

Résidence & Habitation *la* **Tourelle**



RÉSIDENCES :
1½ et 2½
services tout inclus

HABITATIONS :
3½ et 4½
services à la carte



Retrouvez la chaleur et le confort de votre foyer

- 🍃 Savourez la bonne nourriture maison
- 🍃 Appréciez la nature à votre porte ou goûtez à la nature en ville
- 🍃 Tous les jours, notre personnel attentif et dévoué vous accueille afin de vous faire découvrir le bien-être et la sécurité
- 🍃 Sécurité 24 heures sur 24

